



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Füstölt Edami sajt, Rozsos kenyér	Tojáskrém I*, Zsemle, Újmagyma	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kifli, korpás, Uborka(kígyó)	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Magvas kenyér, Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle rozsos, Jégcsap retek
		Energia: 259,67 Kcal / 1 085,42 KJ	Energia: 224,73 Kcal / 939,37 KJ	Energia: 200,55 Kcal / 838,30 KJ	Energia: 205,21 Kcal / 857,78 KJ	Energia: 380,93 Kcal / 1 592,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,80 g 12,15 g 5,95 g	9,04 g 4,78 g 1,27 g	7,34 g 3,71 g 0,47 g	6,00 g 6,54 g 2,81 g	12,23 g 12,77 g 3,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,20 g 0,25 g 0,87 g	34,79 g 0,75 g 1,19 g	32,80 g 2,48 g 1,09 g	29,61 g 0,50 g 1,03 g	50,82 g 1,02 g 1,96 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Palócleves /konz/ isk, Tejbeköles I*, Kakaós porcukor sulí*, Alma	Zabgaluskás leves I*, Sertés pörkölt I*, Tökfőzelék I*, Tönköly kenyér	Fahéjas Szilvaleves I*, Brokkoli-srúpás csirke ragú I*, Párolt rizs I*	Zöldborsóleves I*, Gyros fűsz. csirke hús I*, Burgonyapüré I*, Joghurtos sárgarépasaláta I*	Tarhonyaleves I*, Borsos tokány I*, Tészta köret orsó I*
		Energia: 637,60 Kcal / 2 665,17 KJ	Energia: 692,50 Kcal / 2 894,65 KJ	Energia: 708,35 Kcal / 2 960,90 KJ	Energia: 598,03 Kcal / 2 499,77 KJ	Energia: 804,33 Kcal / 3 362,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22,60 g 18,52 g 6,31 g	27,88 g 33,06 g 9,94 g	29,25 g 20,43 g 5,68 g	33,00 g 30,33 g 6,60 g	30,68 g 38,45 g 9,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,87 g 28,84 g 2,14 g	68,10 g 2,44 g 3,82 g	100,36 g 14,23 g 3,59 g	77,07 g 5,01 g 4,79 g	82,60 g 0,00 g 3,06 g		





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Croissant(sonkás)			Zebrarúd			Kuglóf, kakaós			Teljes kiörlésű kakaós csiga			Tejberizs kis poharas 200g		
		Energia: 331,20 Kcal / 1 384,42 KJ			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ			Energia: 108,60 Kcal / 453,95 KJ			Energia: 407,00 Kcal / 1 701,26 KJ			Energia: 220,00 Kcal / 919,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,63 g	4,13 g	2,35 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	2,99 g	1,42 g	0,91 g	7,93 g	10,37 g	6,95 g	6,60 g	5,00 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,85 g	7,65 g	1,01 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	18,71 g	4,91 g	0,23 g	52,76 g	22,38 g	0,50 g	36,60 g	25,00 g	0,56 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

